

# آموزش توالت رفتن

برای کودکان ۱،۵ تا ۳ ساله

## تشخیص آمادگی کودک

صبور باشید تا کودک برای یادگیری توالت رفتن آماده شود. خیلی زود شروع کردن باعث گریه کودک و احساس شکست در او می شود. اگر مسائل متعددی در خانواده هست، آموزش را به تعویق بیاندازید. مثلاً آموزش را درست بعد از آوردن نوزاد جدیدتان به خانه، یا در بحبوحه "لجبازی دوسالگی" شروع نکنید. وقتی کودک واقعاً آماده باشد، کار خیلی راحت تر است.

- کودک شما زمانی آمده است که:
- می تواند دستورات ساده را انجام دهد
- حداقل به فواصل دو ساعتی و در حین چرت روزانه ادرار نکند
- بتواند شلوارش را پایین بکشد و بپوشد
- به شما بگویید پوشکش را خیس یا کثیف کرده است
- دفع مزاجش هر روز سر ساعت معینی باشد

## نکات مفید

کتابهایی در مورد "لگن کوچولو" برای او بخوانید، تا کودک بداند کودکان دیگر هم همین کارها می کنند.

برای کودک شلوار مخصوص این نوع آموزش را تهیه کنید؛ همچنین لباسهایی که در آوردن آنها آسان باشد.

هرماه کودک باشید. کودک برای لباس پوشیدن، تمیز کردن خود و کشیدن سیفون توالت به شما احتیاج دارد وقتی کودک کار را درست انجام داد تشویقش کنید. به کودک بگویید اگر دوباره احتیاج داشت می تواند توالت برود.

اگر کودک تصادفاً در خودش توالت کرد یا نزدیک به خراب کردن بود، آرام باشید. یادگیری این توانایی ها زمان می برد.

کودک را به دقت تمیز کنید. دختران را باید از جلو به عقب پاک کرد تا چار غونت نشوند.

به کودکتان اهمیت دست شستن را آموزش دهید. آب و صابون هر دو بعد از توالت رفتن باید استفاده شوند.



یاد دادن عادت توالت رفتن سن خاصی ندارد. ولی باید زمان مناسب آن را برای هر کودک پیدا کرد. بیشتر کودکان در حدود ۲ سالگی علائم آمادگی را از خود نشان می دهند. (رجوع کنید به جدول). تا ۳ یا ۴ سالگی بیشتر کودکان در طول روز می توانند خودشان را کنترل کنند. کنترل شب ممکن است کمی بیشتر طول بکشد.

## گام اول

- آرام باشید. رفتار آرام موثر ترین روش هاست. آموزش درست توالت رفتن زمان می برد و باید با محبت بسیار همراه باشد.
- به کودک یاد بدھید در توالت چه باید بکند. کودک با نگاه کردن یاد می گیرد. کسی که از جنسیت کودک است باید به کودک یاد بدھد در دستشوئی چه کار باید کرد
- از کلمات استفاده کنید، مخصوصاً هنگامی که در مورد اعضای بدن، ادرار و مدفوع صحبت می کنید. کلماتی مانند "کثیف" و "بدبو" را بکار نبرید چون ممکن است کودک خجالت بکشد.
- از لگن صندلی دار کودک استفاده کنید. کودکان خردسال راحت تر می توانند سر صندلی لگن بنشینند و پاهایشان را می توانند زمین بگذارند
- به کودک کمک کنید بداند کی باید به توالت برود. اگر کودکان از گلو صدا در می آورد، به حالت چمباتمه می نشینند، صورتش سرخ می شود یا دست از بازی می کشد ، به او بگویید که وقت توالت رفتن است.
- کودک را به توالت ببرید و هر روز در این زمان ها این کار را تکرار کنید:
- صبح به محض بیدار شدن کودک از خواب قبل و بعد از خواب روزانه

## شب ادراری

بسیاری از کودکان خردسال شب ادراری دارند. کنترل ادرار در شب بعداز یادگیری کنترل در روز اتفاق می افتد. ممکن است یک باربیدار کردن کودکان در شب و توالت بردن او راه حل خوبی باشد. می توانید این کار را قبل از این که خودشان بروید بخوابید، انجام بدھید.

برای اطلاعات بیشتر در این مورد با پزشکتان یا اداره خدمات اعصابی برنامه بهداشتی تان تماس بگیرید.

توسعه یافته توسط برنامه سلامتی L.A. Care با همکاری شرکای برنامه سلامتی قراردادی ما با کمک هم میتوانیم خدمات مدیریت سلامتی مددی-کال را در کاونتی لوس آنجلس ارائه دهیم